

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 11

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Unsere Monatslektion

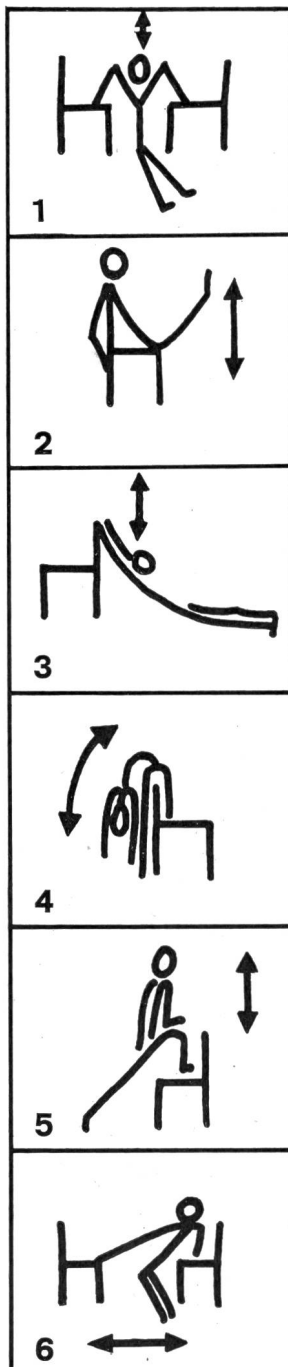
Vorbereitung auf die Saison – Tips für jedermann

Urs Weber, Fachleiter Ski, ETS Magglingen

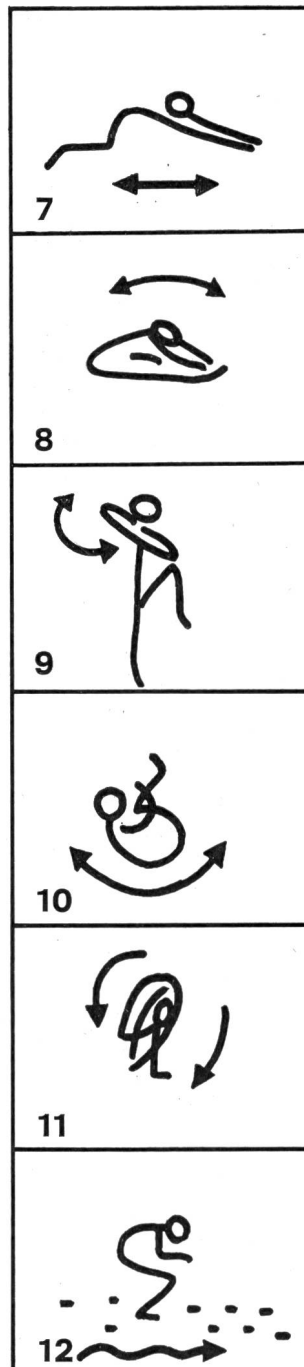
Jedem Skifahrer sei ins Stammbuch geschrieben:

- Eine minimale Leistungsfähigkeit (Fitness) bildet unsere Lebensgrundlage.
- Fit-sein ist eine Voraussetzung, den Skisport mit Genuss zu betreiben.
- Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit, vermindert die Unfallgefahr und verdoppelt die Freude beim Skilaufen.
- Die folgenden Uebungen (4 Gruppen) sollen der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit dienen.
- Die Uebungsintensität soll dem Leistungsvermögen des einzelnen angepasst werden.
- Ihr Gewinn: Die Gewissheit und Befriedigung sich für die kommende Saison in Form zu bringen.

Uebungen 1. Gruppe



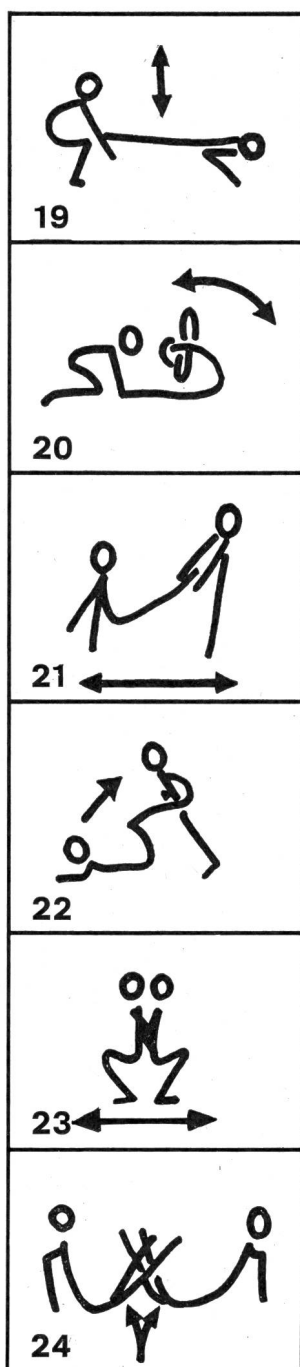
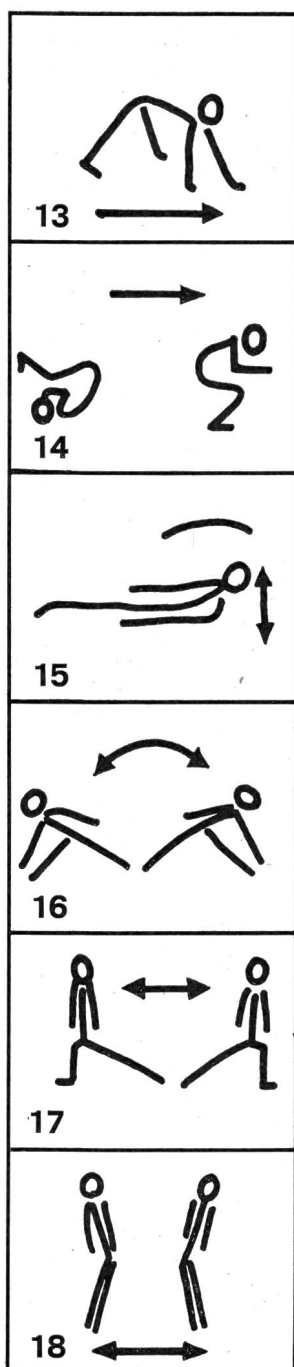
Uebungen 2. Gruppe



1. Hochdrücken — Senken. Becken bis zur vollständigen Streckung vorschieben. 5- bis 10mal.
2. Beinheben und -senken. Auf ruhige Atmung achten! 6- bis 12mal.
3. Hoch- und Tiefhangeln. Arme bleiben gestreckt. 4- bis 8mal.
4. Rumpfbeugen vorwärts abwärts. Standbein gestreckt! 6- bis 12mal.
5. Step — wechselseitig, bis zur vollständigen Streckung der Beine. 6- bis 12mal.
6. «Wedeln», in Hocke hin- und herhüpfen. Entspannt in Knie- und Fussgelenken. 10 bis 30 Sekunden.
7. Kniestand — «Vorwärtswandern» mit den Armen. So weit wie möglich nach vorne! 4- bis 8mal.
8. Sitz. Rumpfbeugen vorwärts. Füße fixieren! 6- bis 12mal.
9. Knieheben mit gleichzeitigem Rumpfdrehen. Rechter Ellbogen berührt linkes Knie. Wechselseitig. 6- bis 12mal.
10. Rückenrolle. Hin- und herschaukeln. Unterschenkel fassen! 10- bis 20mal.
11. Wechselseitig Rumpfdrehen zum Berühren der Fersen. 6- bis 12mal.
12. «Froschhuf-Slalom» 10 bis 30 Sekunden.

Uebungen 3. Gruppe

Uebungen 4. Gruppe (mit Partner)



13. Vierfüßlergang. Arme und Beine gestreckt. 10 bis 30 Sekunden.

19. Kauerstellung — Liegestütz. Beide gleichzeitig beugen und strecken. 6- bis 12mal.

14. «Abfahrtschöcke». Rollen rw., Abstoß mit den Füßen von der Wand. Weiches Zurückrollen in Ausgangslage. 3- bis 12mal.

20. Rumpfbeugen vw. (Nackthalte) — Knie leicht gebeugt. 6- bis 12mal.

15. Bauchlage (Arme in Vorhalte). Rumpfbeugen rw., mit gleichzeitigem Nach-hinten-Führen der gestreckten Arme. 4- bis 8mal.

21. Wandern im Liegestütz rücklings. 10 bis 30 Sekunden.

16. Seitbeugen wechselseitig zum Berühren des Bodens (Beine gestreckt!). 6- bis 12mal.

22. «Fusspresse». Hochstossen des Partners, der die Unterschenkel fasst. 6- bis 12mal.

17. Gewichtsverlagerung nach links und rechts. 6- bis 12mal.

23. Rücken an Rücken. Ellbogenfassung. Kauern. Kauer- gang in allen Richtungen. 10 bis 30 Sekunden.

18. Federnd hin- und herhüpfen (Wedeln). 10 bis 30 Sekunden.

24. «Beinpresse», Druck nach aussen, resp. nach innen (Vorsicht!). 3mal 5 bis 8 Sekunden.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat November (Dezember)

a) schuleigene Kurse

Leiterkurse Kat. 1 und 2

- 4. 12.— 9. 12. Ski, Qualifikation für Leiterkurs 3 (45 Teiln.)
- 11. 12.—16. 12. Ski, allround et compétition (30 Teiln.)
- 18. 12.—23. 12. Ski, Allround und Wettkampf (45 Teiln.)
- 18. 12.—23. 12. Ski, Langlauf (30 Teiln.)

Expertenkurse

- 4. 12.— 6. 12. Basketball (5 Teiln.)
- 4. 12.— 6. 12. Handball (5 Teiln.)
- 4. 12.— 6. 12. Volleyball (5 Teiln.)
- 4. 12.— 6. 12. Wandern und Geländesport (20 Teiln.)
- 13. 12.—15. 12. Basketball (5 Teiln.)
- 13. 12.—15. 12. Handball (5 Teiln.)
- 13. 12.—15. 12. Volleyball (5 Teiln.)
- 13. 12.—15. 12. Excursions en plein air (10 Teiln.)

Experten-WK

- 11. 12.—13. 12. Ski, Allround und Wettkampf (25 Teiln.)
- 13. 12.—15. 12. Ski, allround et compétition (15 Teiln.)

Militärsporkurse

- 6. 11.— 2. 12. 5. Lehrgang für Armeesportleiter (25 Teiln.)

Diverse Kurse

- 27. 11.— 2. 12. Kaderkurs Ski für Lehrkörper ETS (15 Teiln.)
- 14. 12.—16. 12. Kaderkurs Ski Langlauf für Lehrkörper ETS (5 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 30. 10.— 2. 11. Instruktionskurs Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 4. 11.— 5. 11. Kurs für Radball und Kunstfahren, SRB (25 Teiln.)
- 4. 11.— 5. 11. Kaderzusammenzug, Schweiz. Bob- und Schlittelsportverband (15 Teiln.)
- 4. 11.— 5. 11. Sport-Schulungskurs, Schweiz. Zwinglibund (80 Teiln.)
- 4. 11.— 5. 11. Europa-Cup-Vorbereitung Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 9. 11.—10. 11. Trainerrapport, NKES (45 Teiln.)
- 11. 11.—12. 11. Trainerkurs, Schweiz. Basketballverband (45 Teiln.)
- 11. 11.—12. 11. Trainingskurs Nationalmannschaft Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (40 Teiln.)
- 11. 11.—12. 11. Trainingskurs Nationalkader, Schweiz. Boxverband (30 Teiln.)
- 11. 11.—12. 11. Spitzenkönnerkurs, SLV (50 Teiln.)
- 13. 11.—16. 11. Instruktionskurs Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 18. 11.—19. 11. Spitzenkönnerkurs, SLV (50 Teiln.)
- 18. 11.—19. 11. Europacup-Vorbereitung Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 24. 11.—26. 11. Colloquium, FISA (50 Teiln.)
- 25. 11.—26. 11. Vorbereitungskurs Nationalmannschaft Damen, Schweiz. Volleyballverband (20 Teiln.)
- WM-Kaderkurs, Schweiz. Kanuverband (35 Teiln.)
- 25. 11.—26. 11. Instruktionskurs Jungschützenleiter, EMD
- 27. 11.—30. 11. (60 Teiln.)

FORUM DAVOS — Wissenschaftliches Studienzentrum

Die Stiftung FORUM DAVOS — Wissenschaftliches Studienzentrum führt vom 7. bis 9. Januar 1973 in Davos eine öffentliche Informationstagung unter dem Thema

«Skifahren und Sicherheit»

durch. Mehr als 20 Fachleute aus den deutschsprachigen Alpenländern orientieren in kurzen Uebersichtsreferaten über den gegenwärtigen Stand der Forschungen auf dem Gebiet des Ski-Unfalles. Die Vorträge werden durch verschiedene Demonstrationen ergänzt.

Folgende Themenkreise gelangen zur Darstellung:

- Die physischen Grenzen des Skifahrers
- Der Skiunfall in psychologisch-soziologischer Sicht
- Skitechnik und Skiunfall
- Ausrüstung und Skiunfall
- Skifahrer und Lawinengefahr
- Ortung lawinenverschütteter Skifahrer
- Bergung und Transport verunfallter Skifahrer
- Diagnose und Therapie des Skiunfalles
- Die theoretischen Grundlagen der Frakturbehandlung
- Skiunfall und Recht
- Skiunfall und Versicherung
- Sozialpolitische und volkswirtschaftliche Bedeutung des Skiunfalls
- Skiunfall und Öffentlichkeit

Programme und Anmeldekarten sind erhältlich bei der Gemeinde Davos, Kongressabteilung, 7270 Davos-Platz. Anmeldefrist bis 30. November 1972.

Gedanken — Gespräche — Geschehnisse

Lesen Sie auch Zeitung? Ich tue das leidenschaftlich gerne, sogar die Sportzeitungen. Ich bin ein zeitungsliesender Brillenträger. Sie denken wohl, jetzt ist er übergeschnappt oder blöde geworden. Gemach, lieber Leser, Gemach. Ersteres könnte natürlich sein, da es genügend Gründe auf dieser Welt gibt. Das zweite ist eine Ansichtssache. Aber ich habe da in einer Zeitung sportlichen Inhalts den Satz gelesen: «Gegen den entfesselten Brillenträger war kein Kraut gewachsen...» Wie finden Sie das? Sprachlich ist es richtig. Der «Brillenträger» ist ein Hauptwort oder für den Gebildeten ein Substantiv, und das «entfesselte» ist ein Eigenschaftswort oder wenn Sie wollen ein Adjektiv. Vom nicht gewachsenen Kraut wollen wir einmal absehen. Nun vergleichen Sie. Ob ich von einem entfesselten Brillenträger schreibe oder von einem zeitungsliesenden, kommt doch wohl ungefähr auf dasselbe heraus. Idiotisch tönt es so oder so.

Letzteres sei nur nebenbei gesagt gewesen. Brillenträger scheint eine Qualifikation einer besonderen Art Menschen zu sein. Ich muss nur in mein Dienstbüchlein schauen. Auf Seite 4 ist es vermerkt. Allerdings vermag ich diesen Vermerk zu verstehen. Denn bitte, was ist ein kurzsichtiger Soldat ohne Brille? Der taugt höchstens noch als Vogelscheuche. Auch im Führerausweis bin ich gestempelt. Gut, auch hier ist der Eintrag wohl nötig. Brillenlose Brillenträger-Automobilisten würden innert kurzer Zeit die Autoabbruch-Industrie vollends einem Chaos zuführen oder durch ihre Langsamfahreien den Verkehr endgültig zusammenbrechen lassen. Aber der brillentragende Sportler? Ist Brillenträger in diesem Falle eine Qualifikation, die mich als Sportzeitungsleser interessiert? Warum zum Teufel muss man Tausenden bekanntgeben, dass der betreffende Sportler Brillenträger ist? Etwa um zu zeigen, dass er trotz Brille ausgezeichnete sportliche Leistungen vollbringen kann? Oder steckt gar Mitleid dahinter? Ich weiss, dass wir Brillenträger es schwer haben. Es kann uns soviel passieren! Der einzige Vorteil eines solchen Apparates ist, falls die Meinung einiger lieber Mitmenschen richtig sein sollte, dass man intellektueller aussieht. Wie wenn das so wünschenswert wäre! Alles andere ist eher unter den Passiven zu verbuchen. Ohne Brille ist man gleich nur ein halber Mensch, findet sie nicht, falls man sie verlegt hat, fällt über einen Stuhl, den man nicht sieht oder schlägt die Nase an einer Türe an. Im Hallenbad sitzt einem ein liebenswerter Freund darauf. Sind sie schon mit Brille in einem Schneesturm skigefahren? Treten sie im kalten Winter in das warme Haus, so haben Sie sofort einen solchen Nebel vor Augen, dass Sie vorerst nicht wissen, ob die Kinder nun doch das Büchergestell beim Indianerspiel für Rauchsignale benutzt haben. Der Versuch, bei einem Flirt das Gegenüber mit einem romantischen Blick zu betören, ruft dort höchstens einen mittleren Lachkrampf hervor. Wenn Sie schwitzen, so haben Sie das verfluchte Ding ständig zuvorderst auf der Nase. Gar nicht daran zu denken, was passiert, wenn man beim Spiel einen Ball an den Kopf kriegt. Mit meinen Optikerrechnungen könnte ich ein mittleres Einfamilienhaus bauen. Aber sporttreiben können wir trotzdem, und das nicht wachsende Kraut hat wirklich nichts mit der Brille zu tun. Auf solch gedankenlose Formulierungen können wir verzichten. Sonst müsste man beginnen, auch andere, von einem ähnlichen Schicksalsschlag betroffene Sportler zu kennzeichnen. Etwa: Der entfesselte Fusspilzträger stampfte seine Gegner in Grund und Boden. Es müsste für die Journalisten von jedem Sportler eine ausführliche Liste von solchen Merkmalen erstellt werden. Auf die Dauer wird es ja auch langweilig, nur immer von Athleten, Sportlern, Schwimmern und Läufern zu berichten.

Al